

索引

あ	エラーバー	259
アーチ	遠心性収縮	109, 182, 194
アームアクション	遠心力	80, 81, 99, 130, 144
アームレッグクロスレイズ	往復走	648
アイソキネティック収縮	オーバートレーニング	586, 588
アイソメトリクス	起こし回転	32, 139, 171, 176, 510, 619
アイソメトリクストレーニング	オリンピック	541, 556
アジアオリンピック評議会	オリンピックバーベルシャフト	691, 710
アジア室内	か	
アジア選手権	加圧トレーニング	672
アジア大会	カーディオ・マシン	719
アジア陸上競技連盟	カーブ走	618
アジア陸連	カーフレイズ	698
アセンディング・ピラミッド法	回帰式	260
アップライトロウ	回帰分析	260
アブドミナルマシン	回帰変動	265
イースタンカットオフ	開脚ジャンプ	633
移行期	快調走	643
意識性の原則	外反捻挫	201, 208, 211
一般適応症候群 (GAS) 理論	可逆性の原理	583
一般的準備期	角運動量	94, 215, 221
1分間走	加速局面	641
インターハイ	加速走	643
インターバル走	片足踏み切り	33
インナーマッスル	片側検定	257
ウエイトトレーニング	過負荷の原理	583
ウエイトトレーニングシューズ	慣性の法則	82
ウェーブ走	慣性モーメント	85, 221
ウエスタンロール	慣性力	80, 81, 100, 114
ウォームアップ	関節モーメント	104, 109
運動方程式	基本技術	31, 32
エアロバイク		
エキセントリック収縮		
F検定		

帰無仮説	252	国際陸連	538
逆 U 字曲線	723	国民体育大会	535
逆 U 字理論	722	誤差	261
求心性収縮	104, 182, 194	骨格筋	665
競技規則	33	個別性の原則	585
競技者数	515	コンセントリック収縮	194, 628
曲線助走	126, 127, 130, 146, 523	コントロールテスト	729
曲線助走ドリル	617	コンパウンドセット法	662
距離	268		
寄与率	263	さ	
期分けトレーニング	589	サーキットセット法	662
筋温	600	サークル走	617
筋断面積	668	サイキングアップ	726
筋肥大	668, 670	最小 2 乗法	261
筋力	655	最大筋力	656, 668
クウォータスクワット	688	最大速度局面	641
偶力	107	サイドブリッジ	703
クールダウン	599	坂ダッシュ	645
下り坂ダッシュ	645	サボリバネ	581, 596
クラスター分析	267	作用・反作用の法則	82
クリアランス	215	参加標準記録	538, 541
クリアランスのドリル	623	残差	261
グリップ	676	残差変動	265
クロソイド曲線	134	3 歩両脚踏み切り	625
警告反応期	586	試合期	590, 591
頸反射	216	シーテッド・レグカール	695
決定係数	263	シーテッド・ロウイング	681
懸垂	680	試技	33
減速局面	642	試技時間	34
検定	252	支柱	37
後傾	147, 149	実績値	261
後傾姿勢	32	質的負荷	597
公式練習	605	シットアップ	699
公認記録	532	室内競技会	608
ゴールデングランプリ	534	ジャンピングスクワット	690
股関節スクワット	685	重回帰分析	260
国際オリンピック委員会	541	週間練習計画	582, 595
国際大学スポーツ連盟	540	自由脚	177
国際陸上競技連盟	538	重心	83
		重心軌道	88, 124, 156

重心高	117, 120, 123, 146	スタート姿勢	639
重心動揺	124	スタートダッシュ	643
重心の軌道	32	スタンダードシャフト	710
シューズ	38, 716	スティッキングポイント	659, 717
従属変数	260	ステップ長	273
重力	80, 81	ストラドル	46, 179
ジュニア	535	SSC	439
ジュニアオリンピック	535	SSC (ストレッチショートニングサイ クル)	628
主要競技会	532	スネーク走	618
順位	35	スパイク	38
上昇姿勢	32, 511	スピード・パワータイプ	292, 306, 309
正面跳び	43	スピードタイプ	290, 302, 304
助走	115	スミスマシン	718
助走距離	129	正規分布	258
助走速度	117, 119, 122, 123, 274	世界記録	39, 58, 62, 582
助走の組み立て	127	世界室内	550
助走のドリル	615	世界選手権	538, 552
助走歩数	523	赤筋 (遅筋, SO)	667, 669
助走練習	457, 614	接地	122, 183, 197, 203, 276
助走路	36, 37, 43	セットシステム	661
心筋	666	セット法	661
シングル・スピードタイプ (女性)	344, 357	説明変数	260
シングル・パワータイプ (女性)	343, 355	全国高校総体	536
シングルアーム	162, 169	全国高校陸上	536
シングルセット法	661	全国高体連陸上競技部	532
身体部分係数表	165	全国小学生陸上	536
伸張性収縮	47, 174, 193, 628	全国小学生陸上競技交流会	536
心理的リミッター	669	全国中学陸上	536
垂直跳び	181, 182, 197	全助走	612
水分補給	606	漸進性の原則	584
スーパーサーキット	662	全日中	536
スーパーセット法	659	全日本インカレ	536
スクワット	663, 683, 685, 687, 688	全日本実業団	536
スクワットパッド	711	全変動	265
スコアリングテーブル	561	全面性の原則	584, 609, 651
頭上記録	519	専門的準備期	590, 591
スタート局面	639	相関係数	264

相関分析	264	直線助走ドリル	616
走練習	637	著者の跳躍	395
ゾーン	723	著者の跳躍構成	506
ソ連式ベリーロール	50, 52	チンニング	680
た		<i>TT</i>	644
大会のカテゴリ	560	t 検定	255
体幹のトレーニング	699	抵抗期	586
体幹部	149	ディセンディング・ピラミッド法	658
ダイブ・ストラドル	50	テーピング	211, 427, 605
タイムトライアル	644	適正身長	519
ダイヤモンドリーグ	539	適正体格	518
対立仮説	252	適正年齢	520
立ち高跳び	40, 624	デッドリフト	693
タックスタイル	43	10RM 法	657
ダブル・スピードタイプ (女性)	342, 353	デンドログラム	272
ダブル・パワータイプ (女性)	341, 351	テンポ走	643
ダブル・ブロックタイプ (女性)	340, 349	等尺性収縮	195, 196
ダブルアーム	162, 169, 170	等分散の検定	252
ダブルクラッチ	511	登録	532
ダブルレッグホップジャンプ	633	トーイング走	646
たまりバネ	581, 596	ドーピング	566
単回帰分析	260	特異性の原理	583, 609
短縮性収縮	109, 194, 196, 628	独立変数	260
短助走	610	都道府県陸上競技協会	532
ダンベル	713	ドリル	604
チーティング	659	トレーニングの原理原則	583
チェストプレス	677	トレーニングベルト	709
力のモーメント	92	な	
中間筋 (速筋, FOG)	669	内傾	140, 144, 149
中助走	611	内傾姿勢	32
超回復	587	内反捻挫	207
跳躍角	122	流し走	643
跳躍タイプ	281, 335	ナローグリップ	676
跳躍ドリル	615	ナロースタンス	687
跳躍練習	609	2分間走	649
直線助走	127	日本学生個人	536
		日本学生対校	536
		日本学生陸上競技連合	532
		日本記録	39, 63, 67, 74

日本 GP.....	534	パワートレーニング.....	627
日本実業団陸上競技連合.....	532	反射.....	137
日本ジュニア室内大阪.....	535	反復性の原則.....	585
日本ジュニア選手権.....	535	ピーキング.....	498
日本選手権.....	534, 543	膝関節スクワット.....	685
日本中学校体育連盟.....	532	ピッチ回転.....	189, 192, 225
日本マスターズ陸上競技連合.....	532	疲憊期.....	586
日本ユース選手権.....	535	ビハインドネックプルダウン.....	678
日本陸上競技連盟.....	532	標準偏差.....	258
日本陸連.....	532	標本標準偏差.....	258
乳酸.....	648	標本分散.....	258
年間練習計画.....	590	標本平均.....	258
年齢別の世界最高記録.....	521	ピラミッド法.....	658
ノーチラスマシン.....	717	ピリオダイゼーション.....	586, 589
上り坂ダッシュ.....	645	フォーストレップ法.....	659
ノンロック法.....	672	フォスベリー・フロップ.....	51
は		フォワードランジ.....	689
バー.....	37	負荷走.....	647
ハードルジャンプ.....	633	腹筋.....	704
ハーフスクワット.....	688	不偏推定値.....	258
バーベル.....	713	踏み切り足.....	522
バーベルシャフト.....	710	踏み切り位置.....	32
バイオメカニクス.....	104	踏み切り時間.....	32
背筋.....	706	踏み切り動作.....	171
パイクジャンプ.....	633	踏み切り動作のドリル.....	619
ハイクリーン.....	691	踏み切り板.....	613
背面跳び.....	51	プライオメトリクストレーニング.....	627
ハイレップス法.....	672	フラット・ピラミッド法.....	658
バウンディング.....	629	プラトー現象.....	581
派遣設定記録.....	538, 541	振り上げ脚... 32, 162, 174, 177, 278	
はさみ跳び.....	43	フリーウエイトトレーニング.....	654
パス.....	33	振り子理論.....	726
8の字走.....	617	フルスクワット.....	440, 688
白筋(速筋, FG).....	667, 669	プレート.....	711
バックエクステンション.....	701	ブロック.....	32, 445
パフォーマンススコア.....	560	ブロック・パワータイプ.....	297, 318, 320
パワー.....	104, 109, 627	ブロック動作.....	137
パワークリーン.....	691	フロントスクワット.....	685
パワータイプ.....	313, 316	フロントネックプルダウン.....	679

フロントブリッジ.....	703	ラットプルダウン.....	678
分割走.....	644	ランキングスコア.....	560
分習法.....	609	ランニング・スピードタイプ....	299
平滑筋.....	666	ランニングアーム.....	162, 168, 359
ベリーロール.....	46, 53	ランニングシューズ.....	716
変形ダッシュ.....	644	ランニングタイプ（女性）.....	359
変速走.....	644	力積.....	118, 147
ベンチプレス.....	675	リストストラップ.....	715
ポゴジャンプ.....	633	リズム.....	126, 402
補助助走.....	127, 438	両足踏み切り.....	33
ボックスジャンプ.....	632	両側検定.....	257
ホッピング.....	631	量的負荷.....	597
ホッピングジャンプ.....	633	リラクゼーション.....	726
母分散.....	258	理論値.....	261
ま		類似度.....	270
マーカー.....	36	ルーティン動作.....	727
マクロサイクル.....	589	ルーの法則.....	583
マシンウエイトトレーニング....	652	ルール.....	31, 33
マット.....	33, 36	歴史.....	31, 39, 40, 59, 63, 71, 582
マルチセット法.....	661	レッグエクステンション.....	697
マルチパウンデッジ法.....	660	レッグカール.....	695
ミクロサイクル.....	589	レッグプレス.....	694
ミディアムグリップ.....	676	レペテーション.....	644
ミルキングアクション.....	603	練習計画.....	581
無効試技.....	33	練習の目標設定.....	567
メゾサイクル.....	589	ローマンベンチ.....	701
メディスンボール投げ.....	634	ロールオーバー.....	45, 63
メンタルトレーニング.....	721	ロール回転.....	189, 192, 225
モーメントアーム.....	92	ロック系体幹トレーニング.....	703
目的変数.....	260	ロングジョグ.....	649
や		わ	
有意水準.....	252	ワールドランキング.....	560
ユース.....	535	ワイドグリップ.....	676
ユニバーシアド.....	540	ワイドスタンス.....	687
ヨー回転.....	189, 192, 225		
ら			
ライニング・レッグカール.....	695		
RICE 処置.....	207		